

Strategi

Sund Sammen
2023 - 2026

Thisted Kommune



Sundhed er noget, vi skaber sammen

Det gode og sunde liv skal kunne opnås af alle borgere i Thisted Kommune uanset alder, økonomi og særlige behov. Med andre ord, Thy skal være sund.

Sund Sammen er Thisted Kommunes tværgående sundhedsstrategi. Den er et bud på, hvordan vi bedst tager hånd om en række aktuelle sundhedsudfordringer i en tid, hvor vores velfærd er under pres. Hensigten med Sund Sammen er ikke at beskrive alle kommunens sundhedsindsatser men derimod at sætte retning indenfor udvalgte områder, som vi mener bør prioriteres for at sikre, at Thisted Kommune er en sund kommune – nu og i de kommende år.

Med Sund Sammen ønsker vi at tage livtag med vigtige problemstillinger inden for sundhedsområdet gennem tværgående samarbejde og i tæt dialog med borgerne i Thy. I udviklingen af strategien, har vi derfor afholdt over 40 "sundhedsmøder" med et bredt udsnit af kommunens borgere. På den måde sikrer vi, at vores sundhedsarbejde foregår i øjenhøjde og i overensstemmelse med borgernes ønsker og behov. Som så meget andet her i Thy, er sundhed nemlig noget, vi skaber sammen.

Sundhedsudfordringer i Thy

Skønt de fleste thyboer heldigvis har det godt, er der også mange, som oplever problemer med deres sundhed. Ligesom i resten af landet, er der i Thisted Kommune sket en markant stigning i antallet af borgere, som oplever at have dårlig mental sundhed – fra 8,9 procent i 2013 til 15,8 procent i 2021¹. Undersøgelser viser, at flere voksne føler sig ensomme, sover dårligt og scorer højt på stressskalaen, og flere børn og unge mistrives. Mange af de unge thyboer, vi har snakket med, fortæller, at travlhed og stress, mangel på sociale fællesskaber og præstationspres påvirker deres mentale sundhed negativt. Mental sundhed er et stigende problem for alle aldersgrupper, men både nationalt og i Thisted Kommune er det blandt de unge, der er flest med dårligt mentalt helbred.

En anden af tidens helt store udfordringer på sundhedsområdet, i Danmark og i Thy, er social ulighed i sundhed. Sundhedsrisici og sygdomme er systematisk ulige fordelt i vores samfund som følge af forskelle i uddannelse, indkomst og tilknytning til arbejdsmarkedet. For eksempel vurderer 29,7 procent af nordjyderne med grundskole som højest fuldførte uddannelse, at de har mindre godt eller dårligt helbred, mens det tal kun er 10,6 procent blandt nordjyder med en lang videregående uddannelse². Sammenlignet med resten af landet, har Thisted Kommune et lavt uddannelsesniveau, hvilket betyder, at vi skal være særligt opmærksomme på at skabe mere lighed i sundhed.



Vi bevæger os for lidt

Ifølge en nylig rapport fra Sundhedsstyrelsen³, er mangel på fysisk aktivitet en af de største årsager til for tidlig død – kun overgået af rygning. Ifølge sundhedsprofilen for Thisted Kommune beskriver 20,7 procent af borgerne sig som fysisk inaktive, hvilket er højere end gennemsnittet i Region Nordjylland. På landsplan viser undersøgelser desuden, at 3 ud af 4 børn mellem 11-15 år ikke lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet⁴. Med andre ord, vi bevæger os for lidt. De thyboer, vi har snakket med, fortæller, at de oplever en direkte forbindelse mellem deres fysiske aktivitet og deres mentale sundhed, og at manglende fællesskaber og travlhed kan gøre det svært at leve et fysisk aktivt liv.



Strategiens overordnede aftryk

Den overordnede intention med Sund Sammen er at sætte rammen og retningen for Thisted Kommunes tværgående arbejde for at fremme sundheden i årene 2023-2026. Konkret gøres dette ved at udpege fokusområder, som har afgørende betydning for at sikre en sund fremtid i Thy, og som Thisted Kommune derfor vil give særlig opmærksomhed i de kommende år. Med udgangspunkt i sundhedsudfordringerne, er de udvalgte fokusområder derfor mental sundhed, sunde fællesskaber og bevægelse.

Thisted Kommune fortsætter naturligvis alt det vigtige sundhedsfremmende og forebyggende arbejde, som ligger udenfor disse tre fokusområder – som fx rygestopkurser, søvnkurser, kostvejledning og alkoholrådgivning.

Med Sund Sammen ønsker vi, at:

- øge thyboernes mentale sundhed.
- styrke de sunde fællesskaber i Thy, som en vej til mere sundhed og mere lighed i sundhed.
- gøre det nemmere for thyboerne at bevæge sig, og vælge naturen og fællesskaberne til.

Foruden disse tre fokusområder, ønsker vi med Sund Sammen også at sætte fokus på Thisted Kommune som en sund arbejdsplads. Derfor vil strategien også udpege målsætninger, der kan fremme sundheden blandt de mere end 4.000 medarbejdere i kommunen og tjene til inspiration for andre organisationer.

Sund Sammen skaber:

- en klar retning for arbejdet med sundheden i Thy.
- en ramme for prioritering og evaluering af handlinger indenfor områderne mental sundhed, sunde fællesskaber og bevægelse.
- et stærkt afsæt for at tænke sundhed ind i alle relevante sammenhænge og gøre det sunde valg til det nemme valg for alle thyboer.



Mental sundhed

Mental sundhed handler om at have det godt, være tilfreds med livet og kunne klare dagligdagens gøremål og udfordringer. De thyboer, vi har snakket med, fremhæver de nære relationer, fællesskaberne, naturen og et fysisk aktivt liv som vigtige forudsætninger for at opnå en god mental sundhed. Undersøgelser viser, at tidlige indsatser er afgørende for at øge den mentale sundhed for alle aldersgrupper. Derfor er tidlig opsporing og tidlige indsatser en vigtig del af Thisted Kommunes arbejde med at fremme thyboernes mentale sundhed.

Målsætninger & aftryk

Målsætning: Den mentale sundhed øges for alle børn og unge i Thisted Kommune.

- Børn og unge, som mistrives, kan få hjælp inden for en uge i form af samtale med en relevant fagperson.
- Alle Thisted Kommunes medarbejdere, som har berøring med familier, børn og unge, arbejder aktivt for at fremme børn og unges mentale sundhed.

Målsætning: Thisted Kommune reducerer antallet af stress-, angst- og depressionsrelaterede sygemeldinger med 15 procent i 2026 og 30 procent i 2030.

- Afprøvning af nye metoder til at forebygge sygemeldinger som følge af stress, angst og depression.
- Styrkede indsatser på håndtering af stress, angst og depression.

Målsætning: Thisted Kommune inspirerer thyboerne til at vælge nærværet, naturen og fordybelsen til.

- Styrket kommunikation, som sætter fokus på det gode og sunde liv i Thy.
- Flere fritidsaktiviteter i naturen.
- Styrket samarbejde mellem Thisted Kommune og relevante aktører, som for eksempel Nationalpark Thy og Naturstyrelsen, med henblik på at øge kendskab og tilgængelighed til Thys natur.

Målsætning (Thisted Kommune som organisation): Vi reducerer antallet af stress-, angst- og depressionsrelaterede sygemeldinger med 20 procent i 2026 og 40 procent i 2030.

Sunde fællesskaber

Ligesom barnet formes af kontakten med mor og far, udvikler vi os livet igennem i sociale relationer og sunde fællesskaber. At føle sig forbundet til andre mennesker er noget af det vigtigste for oplevelsen af at leve et sundt og godt liv. Det viser vores samtaler med thyboerne. Her fortalte en ung mand, at fællesskabet i fodboldklub-

ben var afgørende for hans glæde ved hverdagen, og en ældre kvinde, at fællesskabet i den lokale gå-klub betød, at hun regelmæssigt kom ud blandt andre mennesker. Thy er kendetegnet ved sunde fællesskaber og et stærkt fritidsliv. Det vil vi bruge som afsæt for at styrke sundheden for alle thyboer.



Målsætninger & aftryk

Målsætning: Kultur- og fritidslivet i Thisted Kommune er for alle.

- Et mangfoldigt foreningsliv, hvor borgere med særlige behov får mere plads end de har i dag.
- Flere borgere, der deltager i et sundhedsforløb eller træningsforløb, fortsætter i et fritidstilbud.
- Alle børn og unge kan blive hjulpet ind i et relevant fritidstilbud, for eksempel gennem Thisted Kommunes fritidsguideordning.

Målsætning: Thisted Kommune sætter fokus på familien som udgangspunktet for det gode og sunde liv.

- Styrkelse af familien som barnets første fællesskab.
- Styrkede forældrekompetencer.
- Øget inddragelse af barnets familie og netværk i beslutninger, som vedrører barnet.

Målsætning (Thisted Kommune som organisation): Vi vil styrke mulighederne for fællesskaber på arbejdspladsen.





Bevægelse

Det er sundt at være fysisk aktiv. Alligevel viser alle undersøgelser og statistikker, at vi bevæger os mindre og mindre. Helt små børn kan slet ikke lade være med at bevæge sig, men som børnene bliver ældre, mindskes den medfødte bevægeglæde hos nogen. Mange af de voksne, vi har talt med, oplever, at det er svært at finde tid til bevægelse i hverdagen, og hos nogle af de ældre kniber det med motivationen. Fysisk aktivitet er en afgørende del af opskriften på det sunde og sygdomsfri liv. Derfor vil vi arbejde for mere bevægeglæde og mere bevægelse blandt alle borgere i Thy.

Målsætninger & aftryk

Målsætning: I Thisted Kommune er det nemt at leve fysisk aktive liv.

- Styrket kommunikation, som fremhæver fordelene ved fysisk aktivitet og oplyser om konkrete muligheder for at bevæge sig.
- Styrkede vilkår for aktive fællesskaber.
- Flere borgere har nem adgang til grønne arealer og rekreative områder.

Målsætning: Børn og unge i Thisted Kommune bevæger sig hver dag.

- Alle institutioner og skoler gør en aktiv indsats for at fremme børns bevægelsesmuligheder i løbet af dagen.
- Bevægelse er en integreret del af undervisningen i kommunens skoler.
- Flere børn og unge mellem 7 og 18 år er tilknyttet et fritidstilbud.

Målsætning: Thisted Kommune vil inspirere til mere bevægelse og bedre sundhed på alle arbejdspladser i kommunen.

- Flere virksomheder benytter sig af kommunens tilbud om "sundheds-tjek" af deres medarbejdere.
- Thisted Kommune gør en aktiv indsats for at fremme bevægelse på alle arbejdspladser i kommunen.

Målsætning (Thisted Kommune som organisation): Bevægelse bliver en fast del af arbejdsdagen for flere medarbejdere.

Evaluering

Sund Sammen er skabt for at gøre en forskel indenfor de udvalgte fokusområder mental sundhed, sunde fællesskaber og bevægelse. Strategien skal altså bestå sin store eksamen ved at overgå til konkrete handlinger de kommende år, som borgere og medarbejdere kan mærke. For at hjælpe handlingerne på vej og løbende tilpas-

se vores indsatser og træffe de rigtige beslutninger vil medarbejdere, ledere og politikere i Thisted Kommune følge strategien tæt. Sådan vil vi løbende sikre, at vi med Sund Sammen skaber den rette ramme for de handlinger, som i sidste ende skal bidrage til, at Thisted Kommune er en sund kommune – nu og de kommende år.



Kilder

1. (side 4) Region Nordjylland: "Hvordan har du det? Sundhedsprofil Thisted Kommune 2021"
2. (side 4) Region Nordjylland: "Hvordan har du det? Sundhedsprofil Thisted Kommune 2021"
3. (side 5) Sundhedsstyrelsen: "Sygdomsbyrden i Danmark - risikofaktorer" fra 2022
4. (side 5) Statens Institut for Folkesundhed: "Skolebørnsundersøgelsen 2018"



Thy til livet